

Winfo  
IN MARCIAAndamento *lento*

Chiamatelo trekking o walking, non ha importanza. È il nuovo (anzi, vecchio) modo di scoprire il mondo: passo dopo passo

di Isabella Colombo



L'attrice Alicia Silverstone, 36 anni, appassionata camminatrice.

“Anche un viaggio di mille miglia inizia con un passo”. Il detto cinese piace molto agli italiani. Sono almeno 600 mila, secondo l'associazione Terre di mezzo, gli escursionisti abituali: soprattutto single e donne tra i 40 e i 50 anni. Partono a piedi per una giornata nel verde, per un lungo tour tra città d'arte o per un viaggio vero e proprio che dura fino a 20 giorni. Una tendenza ecologista che sposa la voglia di tornare alla natura e alla lentezza. «Piace perché è un modo diverso, oltre che economico, di scoprire il mondo. È più intenso» spiega Luca Gianotti, guida escursionista e autore de *L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto* (Ediciclo). «Si punta all'essenzialità, perché bisogna stare leggeri, si socializza più facilmente e, paradossalmente, ci si stanca meno che tra auto, treni e aerei». Le mete giuste? «Oltre ai percorsi storici e attrezzati, come la via Francigena, si preferiscono luoghi selvaggi ma che trasudano storia, come la Sardegna, la Corsica e Creta, dove ci sono tratti adatti a tutti, non solo ai camminatori forti». Il Parco nazionale d'Abruzzo e gli Appennini in generale sono preferiti dalle famiglie: qui le associazioni or-

ganizzano escursioni con gli asinelli per bagagli e bambini. Ma il walking esplose anche in città. L'evento Trekking urbano (trekkingurbano.info) festeggia dieci anni di successi il 13 ottobre, la pratica del nordic walking è arrivata sull'asfalto (nordicwalking-roma.it, nordicwalkingvicenza.com). Ovvio che le librerie si riempiano di titoli in tema. Tra gli ultimi: *Social Trekking* di Alessandro Vergari (Terre di Mezzo) e *Italia a piedi. Gli itinerari più affascinanti per scoprire passo passo il meglio del nostro Paese* di Fabrizio Ardito (Touring club).

**IL CORPO RINGRAZIA** «Camminare è un viaggio in cui la meta è il percorso stesso: non c'è mai l'ansia di arrivare» spiega Gianotti. «E questo non vale solo per i lunghi tour. Anche partire da casa per andare da un amico fa scoprire luoghi che in macchina non si vedono né si apprezzano». Senza contare che mettersi in marcia fa soprattutto bene alla salute. Una ricerca dell'Università dell'East Anglia identifica 24 patologie da prevenire con il walking, dall'osteoporosi alla depressione. «Perché l'attività lenta, aerobica e prolungata regolarizza il metabolismo, a vantaggio soprattutto di chi ha problemi di glicemia o di ipertensione» spiega Claudio Maffei, medico docente all'università di Verona e coautore di un altro studio pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology*. «Per bruciare i grassi, poi, basta aumentare un po' la velocità: a quattro chilometri orari, una persona di 70 chili, in 40 minuti elimina 6 grammi di grasso. Infine, camminare, soprattutto in compagnia e in mezzo alla natura, aumenta la produzione di endorfine che fanno bene all'umore, riducono lo stress e ci fanno stare meglio». ●

## Un clic e... cominci

■ Su [trekkingurbano.info](http://trekkingurbano.info) trovi la guida con i percorsi dei Comuni Trekking, dalla A di Ancona alla V di Viterbo.

■ Su [viudeicanti.it](http://viudeicanti.it) e su [waldenviaggiapiedi.it](http://waldenviaggiapiedi.it),

puoi prenotare tour insieme ad altri camminatori, in Italia e nel mondo.

■ Su [cammini.eu](http://cammini.eu) trovi non solo viaggi a piedi ma anche velatrek,

asinotrek, bimbotrek e cammino meditativo.

■ Su [mapslow.eu](http://mapslow.eu) puoi creare i tuoi percorsi in pochi clic e scaricare le carte da portare in viaggio con te.